



Fanzine de autocuidado



"El deseo de imaginar y producir colectivamente otros mundos y reproducir nuestras vidas en dignidad"

ELABORACIÓN: CATY, SANDRA, MELI Y MINA

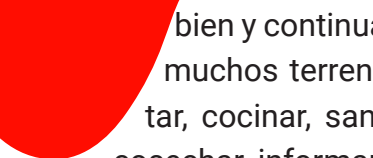
El fanzine de autocuidado que tienes en tus manos es producto del taller de escritura en femenino que se realizó, junto con otras actividades, en el “Encuentro de mujeres: entrelazando relatos y territorios” a principios de noviembre del 2019, en el territorio rebelde Gueltato Oaxaca.

En este Encuentro asistimos diversas mujeres de múltiples territorios y luchas en defensa de la vida y contra las violencias extractivistas en México. Las amigas de la **Sandía Digital** hicieron un enorme y amoroso esfuerzo para que pudiéramos llegar desde distintas geografías, con el objetivo de encontrarnos para fortalecer nuestros recorridos individuales y colectivos en lucha y construir una comunidad narrativa que genere un proceso de comunicación transformadora y estratégica de todo aquello que nos agrede, amenaza y que también queremos afirmar en la defensa y cuidado de la vida.

En el taller de escritura nos encontramos mujeres indígenas, campesinas, mestizas de la ciudad y del campo. Sabiéndonos diferentes, también nos reconocimos compartiendo el deseo de imaginar y producir colectivamente otros mundos y reproducir nuestras vidas en dignidad. En este espacio pudimos reconocer la importancia de la palabra escrita, de nuestras lenguas y la voz que las pronuncia desde las historias particulares de cada una, todas ellas atravesadas por un orden patriarcal que nos ha separado a partir de organizar nuestras diferencias en jerarquías,

entre hombres y mujeres, entre mujeres y hasta con nosotras mismas. Esta forma de organización patriarcal y su engarce con el capitalismo y su lógica de acumulación de ganancias, con al menos 10 mil años de antigüedad, nos ha lastimado, desautorizado, expropiado de nuestra voz, excluido de los espacios de discusión y decisión. Al mismo tiempo que nos descubrimos con muchas palabras guardadas, empolvadas, escritas en hojas sueltas y libretas personales, reconocimos que aunque doliera, muchas de ellas querían salir, ser pronunciadas y escuchadas, con la intuición de que aligerarían las cargas de nuestros cuerpos. Es así que exploramos lenguajes, entonaciones y sobre todo un vínculo de confianza y escucha segura. Nos vinculamos desde lo más profundo del alma, supimos que cada palabra liberada, a todas de alguna manera nos aliviaba también. También pudimos conectar nuestro nombre propio con un linaje de mujeres y constelación de ancestros que han influido enormemente en lo que ahora somos y en la conciencia de lo que nos da fuerza, pero también de lo que queremos dejar de repetir y cambiar. Nos reconocimos en otras mujeres que están luchando como nosotras, seguimos sus voces fuertes y entrecortadas, sus lenguajes corporales, sus historias de cómo la vida se abre camino, escuchamos las impugnaciones en sus relatos y las imaginaciones que se desean y enchinan la piel. Entendimos juntas que una dimensión que todas compartimos en la lucha, es la conciencia y necesidad de cuidarnos.

Entendemos que el cuidado es una condición que garantiza la existencia. Las mujeres sabemos cuidar y lo hacemos

A large, solid red abstract shape in the top-left corner of the page, resembling a stylized drop or a wave.

bien y continuamente estos haceres habitan en muchos terrenos de la vida a partir de alimentar, cocinar, sanar, curar, reparar, criar, sembrar, cosechar, informar, organizar, administrar, tejer, comunicar. Se trata de un sinnúmero de actividades y esfuerzos que en conjunto aseguran la reproducción de nuestros territorios y tramas comunitarias. Pero también nos dábamos cuenta que el cuidado que damos, no lo recibimos de modo proporcional en relación con lo que nosotras necesitamos para garantizar nuestro bien-estar en términos físicos, emocionales y espirituales.

Sabemos que los asedios y violencias extractivistas a nuestros territorios, profundizan aún más las condiciones de precariedad en las que vivimos, lo que hace que enfrentemos condiciones en las que todo se hace más difícil. Como ya lo decían algunas compañeras ecofeministas de los setenta, somos las mujeres las que históricamente hemos organizado las economías de sustento, la mayoría de las veces sin acceso a un ingreso y situadas en la primera línea de defensa de la vida, por nuestra relación más próxima a los medios de subsistencia. En ese sentido, entendemos que el cuidado es una dimensión que hace posible la vida, y por lo tanto, también sabemos que es necesario que sea asumida por todxs los que hacen parte de nuestra comunidad.

En este material, buscando poner en primer plano nuestra voz a partir de la confianza y el respeto por el conocimiento que cada una tiene, quisimos escucharnos y preguntarnos, a

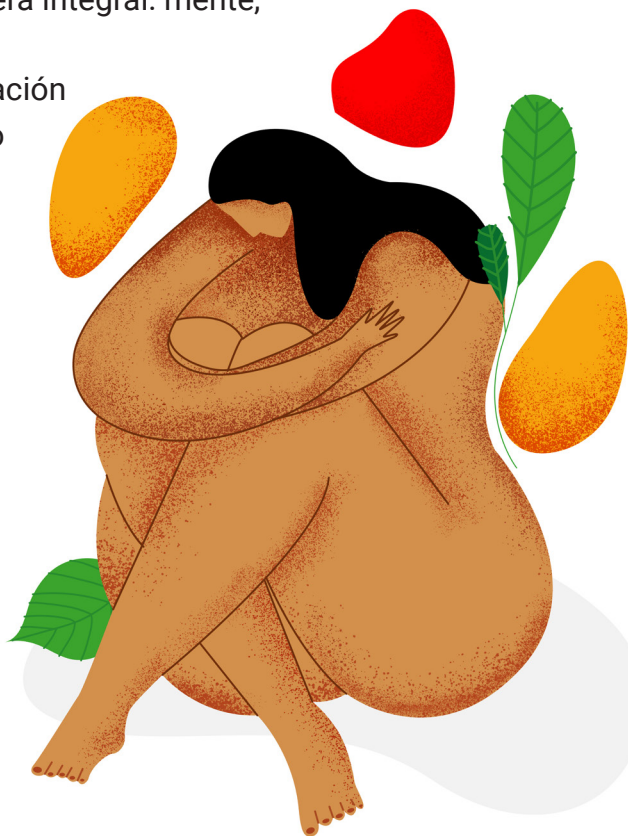


partir de pequeñas entrevistas, qué entendemos por el autocuidado de nosotras y nuestras tramas comunitarias: lo que sabemos, lo que hemos aprendido y queremos compartir entre nosotras y con otras mujeres que hoy, están poniendo sus cuerpos, en medio de enormes riesgos, para defender todo aquello que garantiza la vida en interdependencia.

¿QUÉ ENTENDEMOS
POR **AUTOCUIDADO**?



- ~~Reconocer~~ nuestra fragilidad y vulnerabilidad como punto de partida para hacernos cargo de ella.
- ~~Mirar~~ adentro de nosotras
- Estrategia de ~~cuidado y defensa de la vida~~ a largo plazo
- El cuidado de nosotras se refleja en el ~~cuidado de la comunidad~~ y viceversa
- Valorarme, protegerme, saber que soy ~~única y poderosa~~
- ~~Procurar~~ mi energía y elementos que la alimentan. Cuidar mi ~~fuego interno~~ y no dejarme drenar
- ~~Cuidarme~~ de manera integral: mente, cuerpo y alma
- ~~Cuidar~~ mi alimentación
- Saber ~~agradecer~~ lo que me nutre y sostiene



- ~~Cuidar~~ cómo nos relacionamos con nosotras mismas
- ~~Conectarme con mi entorno~~, sol, aire, tierra, agua.
- Si no nos cuidamos, no podemos cuidar
- ~~Reconocer~~ las diferentes capacidades y necesidades, y los cuidados que cada quien necesita
- ~~Ser solidarias~~ con todas las demás; cuidarnos unas a otras, darnos tiempo entre nosotras, preguntarnos cómo estamos
- ~~Poner atención~~ en mis necesidades
- ~~No arriesgar, exponer y sacrificar mi cuerpo~~, porque mi cuerpo es mi territorio y el territorio se ama y se defiende



CONSEJOS PARA COMPARTIR

- Saber poner límites
- Saber parar
- No sentirnos mal por decir que no
- No esperar a enfermarnos, nuestro cuerpo nos habla, es muy sabio
- Saber pedir ayuda si la necesitamos
- Aprender a observarme, cómo reacciono con las cosas que me gustan y no me gustan
- Aprender de las otras
- Rescatar nuestra conexión con las y los abuelos
- Hacer rituales para agradecer



- Generar espacios para hablar del autocuidado colectivo en nuestra lucha y organización
- No exigir más a las otras, de lo que una misma está dispuesta a dar
- Preparar comidas ricas para nosotras
- Ser flexibles en los horarios considerando las responsabilidades que da una tiene
- Regalarnos cosas que hacemos con nuestras propias manos
- Armar protocolos de seguridad, cuando viajamos. No viajar de noche. Organizarnos para poder reaccionar inmediatamente para emergencias de la vida cotidiana
- Estar atenta cuando alguna quiera hablar. Brindar una escucha atenta y segura
- Estar con la gente que quieres
- Generar espacios de mujeres en los territorios en los que habitamos, reconociéndonos en nuestras experiencias y saberes
- Armar redes de apoyo no sólo con mujeres de tu comunidad, sino externas a ella
- Trátame como trato a la amiga que más quiero
- En momentos de angustia respirar profundo; saber que esa sensación tan dura va a pasar
- Conectarme con mi cuerpo a partir de cultivar mi fuerza física y espiritual

Diseño e ilustración por naandeyeah

naandeyeah.com

